

Αγαπητοί μου φίλοι και φίλες και αγαπητά παιδιά,

Η σημασία της διατήρησης ενός προγράμματος εκγύμνασης όλες αυτές τις μέρες που είμαστε στο σπίτι, θεωρώ ότι είναι επιτακτική ανάγκη. Οι ενήλικες έχουμε ανάγκη να διατηρηθούμε σε καλή φυσική κατάσταση αλλά ταυτόχρονα να διατηρήσουμε τα κιλά μας και να αποφύγουμε την παχυσαρκία. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να αθληθούν για να εκτονώσουν την ενέργειά τους, να νιώσουν ασφάλεια και ηρεμία και να είναι σε καλή φυσική κατάσταση.

Το μάθημα της γυμναστικής θεωρώ ότι θα τους λείψει πολύ όλες αυτές τις μέρες που τα σχολεία είναι κλειστά, αφού η σωματική άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή των παιδιών. Είναι λοιπόν απαραίτητο να βοηθήσουμε τα παιδιά μας και να τους δώσουμε χώρο στο σπίτι (αυλή, γκαράζ, σαλόνι), έτσι ώστε να αφιερώνουν καθημερινά 60 λεπτά για σωματική άσκηση.

Τα παρακάτω βιντεάκια θα βοηθήσουν τα παιδιά να γυμναστούν ευχάριστα. Μπορείτε κι εσείς οι γονείς να συμμετέχετε εάν θέλετε. Είναι και μια ευκαιρία να γυμναστείτε, αλλά και να περάσετε επικοινωνητικό χρόνο με τα παιδιά σας.

ΟΛΑ ΤΑ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΘΑ ΗΤΑΝ ΚΑΛΟ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΥΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΕΝΟΣ ΓΟΝΕΑ

ΠΑΤΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ

<https://youtu.be/AlIrm7hgj58>



Πιο κάτω ακολουθεί 2^ο βιντεάκι

ΠΑΤΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ

https://youtu.be/L_A_HjHZxfI



ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ